

**NICOSIA GENERAL HOSPITAL
PULMONOLOGY CLINIC
Director: Dr. Tonia Adamides MD, MSc, PhD**

ASTHMA SCHOOL

What you need to know about your Asthma?



Train yourself to manage your Asthma

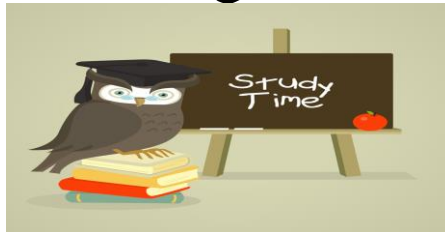


CONTACT FOR APPOINTMENT

22603517

t.adamides@shso.org.cy

WHAT IS ASTHMA SCHOOL?



This is an educational space for patients living with asthma and their family members. Its purpose is to:

- **Provide information and promote better understanding of the disease.**
- **Offer proper training of the management and prevention of asthma**
- **Foster essential collaboration between patients and their pulmonologist.**
- **Help improve overall quality of life.**

Key message for Patients with Asthma:

- **You can control your asthma**
- **Learn more**
- **Live a normal life**



WHAT DOES ASTHMA SCHOOL TRAINING INCLUDE?

➤ Stage 1

Introduction and briefing of the patient or group on the goals of the program

➤ Stage 2

Completion of an initial questionnaire to assess asthma status

➤ Stage 3

-Education of the patient or group to understand the disease, the prescribed medication, and the correct use of inhalers.

-Viewing of educational video clip

-Training on how to complete the ACT™ (Asthma Control Test)

➤ Stage 4

Use of a peak flow meter (BREATH MEASUREMENT)

➤ Stage 5

Voluntary completion of a follow-up.

PEAK FLOW METER



Τεστ: Πόσο καλά ελέγχεις το άσθμα σου; (ACT™)

Το ακόλουθο τεστ βοηθά όσους πάσχουν από άσθμα (12 ετών και άνω) να αξιολογήσουν κατά πόσο ελέγχουν το άσθμα τους.

Βάλε σε κύκλο το βαθμό που αντιστοιχεί σε κάθε απάντηση. Συνολικά θα πρέπει να απαντήσεις σε ΠΕΝΤΕ ερωτήσεις.

Θα υπολογίσεις τη συνολική βαθμολογία σου συγκέντρωσες στο «Τεστ: Πόσο ελέγχεις το άσθμα σου;» προσθέτοντας τους βαθμούς που αντιστοιχούν σε κάθε απάντηση. Μην ξεχάσεις να συζητήσεις τα αποτελέσματα με το / τη γιατρό που σε παρακολουθεί.

Γύρισε σελίδα για να μάθεις τι σημαίνει η συνολική βαθμολογία σου.

Μάθε τη βαθμολογία σου στο άσθμα-



Μάθε τη βαθμολογία σου στο άσθμα

Βήμα 1: Βάλε σε κύκλο τη βαθμολογία σου από κάθε ερώτηση και μετά σημείωσε την στο κουτάκι στα δεξιά. Απάντησε όσο πιο ειλικρινά μπορείς. Έτσι θα βοηθήσεις και εσένα τον ίδιο και το / τη γιατρό σου να καταλάβετε τι πραγματικά συμβαίνει με το άσθμα σου.

Τις τελευταίες 4 εβδομάδες, πόσο συχνά το άσθμα σε εμπόδιζε να ανταποκριθείς στα καθήκοντά σου στη δουλειά, στο σχολείο, τις σπουδές ή το σπίτι;

ΒΑΘΜΟΙ

Ερώτηση 1

| | | | | | | | | | | |
|---------|---|------------|---|-------|---|--------|---|------|---|--|
| Συνεχώς | 1 | Πολύ συχνά | 2 | Συχνά | 3 | Σπάνια | 4 | Ποτέ | 5 | |
|---------|---|------------|---|-------|---|--------|---|------|---|--|

Τις τελευταίες 4 εβδομάδες, πόσο συχνά ένωσες δύσπνοια;

Ερώτηση 2

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|--------------------|---|--------------------------|---|------------------------------|---|------|---|--|
| Συχνότερα από μια φορά την ημέρα | 1 | Μια φορά την ημέρα | 2 | 3 ή 6 φορές την εβδομάδα | 3 | Μια ή δύο φορές την εβδομάδα | 4 | Ποτέ | 5 | |
|----------------------------------|---|--------------------|---|--------------------------|---|------------------------------|---|------|---|--|

Τις τελευταίες 4 εβδομάδες, πόσο συχνά το άσθμα σου (ανεπιμετρητός συμφορμός, βήχας, δύσπνοια, σφίξιμο ή πόνος στο στήθος) σε ξυπνήσαν κατά τη διάρκεια της νύχτας ή νωρίτερα από το κανονικό το πρωί;

Ερώτηση 3

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|-----------------------------|---|-----------------------|---|-----------------|---|------|---|--|
| 4 ή περισσότερες νύχτες την εβδομάδα | 1 | 2 έως 3 νύχτες την εβδομάδα | 2 | Μία φορά την εβδομάδα | 3 | Μια ή δύο φορές | 4 | Ποτέ | 5 | |
|--------------------------------------|---|-----------------------------|---|-----------------------|---|-----------------|---|------|---|--|

Τις τελευταίες 4 εβδομάδες, πόσο συχνά χρησιμοποιήσες το ανακουφιστικό σου φάρμακο ή τον νεφελιοποιητή σου (π.χ. Ventolin®, Salimol®);

Ερώτηση 4

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|-----------------------|---|--------------------------|---|----------------------------------|---|------|---|--|
| 3 ή περισσότερες φορές την ημέρα | 1 | 1 ή 2 φορές την ημέρα | 2 | 2 ή 3 φορές την εβδομάδα | 3 | Μία φορά την εβδομάδα ή λιγότερο | 4 | Ποτέ | 5 | |
|----------------------------------|---|-----------------------|---|--------------------------|---|----------------------------------|---|------|---|--|

Θεωρείς ότι τις τελευταίες 4 εβδομάδες το άσθμα σου ήταν:

Ερώτηση 5

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|--------------------|---|-------------------|---|-------------------------|---|--------------------|---|--|
| Καθόλου υπό έλεγχο | 1 | Ελαφρώς υπό έλεγχο | 2 | Μέτρια υπό έλεγχο | 3 | Προσπονητικά υπό έλεγχο | 4 | Απόλυτα υπό έλεγχο | 5 | |
|--------------------|---|--------------------|---|-------------------|---|-------------------------|---|--------------------|---|--|

Βήμα 2: Πρόσθεσε τους βαθμούς από κάθε ερώτηση για να βρεις τη συνολική βαθμολογία σου.










ΣΥΝΟΛΟ

Βήμα 3: Γύρισε σελίδα για να μάθεις τι σημαίνει η βαθμολογία σου.

WHAT IS ASTHMA?

Asthma is a common and bothersome chronic condition that represents a global health issue with significant social and economic impact. It is a chronic inflammatory disorder of the airways that leads to recurrent episodes of wheezing, shortness of breath, chest tightness, and coughing – especially during night and early morning hours.

WHAT ARE THE CAUSES OF ASTHMA?






-  Animal fur
-  Cigarette smoke
-  Household dust
-  Tree pollen
-  Flower pollen
-  Strong odors and sprays
-  Weather changes
-  Respiratory Infections
-  Physical exercise
-  Heredity
- Occupations involving pollutants, heavy labor, Dust or strong smells



WHAT ARE THE SYMPTOMS OF ASTHMA?

- Wheezing (a whistling sound during breathing, similar to kitten-like noises)
- Shortness of breath
- Chest tightness
- Sensation of heaviness in the chest
- Dry or productive cough
- Nighttime awakenings due to breathlessness and coughing.

HOW IS ASTHMA DIAGNOSED?

- 
➤ **Medical History** taken by the Pulmonologist (including occupation, smoking habits, family history, allergy history and symptom profile).
- 
➤ **Clinical Examination** (especially during an asthma attack)
- 
➤ **Spirometry** (a test that reveals airway narrowing and evaluates response to medication).
- 
➤ **Allergy testing**, including skin tests and blood tests to assess allergic sensitivity.
- 
➤ In specific cases, **special examination** such as **provocation tests** may be performed to confirm the diagnosis of asthma.